

Die F.I.A.B. Mail (Freitag, 20.03.2026)

Edition: Freitag, 20.03.2026

Der Text hier ist die Aufzeichnung vom wöchentlichen Newsletter – der F.I.A.B. Mail von survival-kompass.de

Howdy.

Jedes Jahr das Gleiche.

Ich sitze irgendwo draußen – Kaffee in der Hand, Gedanken noch halb drinnen – und dann höre ich dieses Brummen.

Die erste Hummel des Jahres.
Taumelnd. Irgendwie noch ein bisschen schlaftrunken.

Und ich denke jedes Mal dasselbe:
Okay. Jetzt wird's bald Frühling.

Kein Wetterbericht sagt mir das so verlässlich.

Ich beobachte das seit Jahren – und es macht mich jedes Mal wieder ein bisschen stiller.

Diese Woche geht's genau um solche Momente, Martin. Und um ein paar andere Dinge, die mich beschäftigt haben.

Wie immer: Diese Mail kommt direkt aus meinem Alltag zu dir.
Und wenn du noch mehr davon willst – meinen Podcast und weitere Hintergründe findest du auf [Steady](#).

Los geht's mit diesem Plan:

Fertigkeit ?
Interessant ?
Ausrüstung ?
Bild ??

Fertigkeit:

"So, jetzt mach mal Feuer."

Klingt einfach, oder?

Bis du da stehst. Mit kalten Fingern. Einem Haufen Holz. Und keinem Plan, womit du eigentlich anfängst.

Ich sehe das in meinen Kursen immer wieder: Jemand hält ein Streichholz an einen dicken Ast – und wundert sich, warum nichts passiert.

Kein Vorwurf. Ich stand vor Jahren genauso da.

Aber hier ist die Sache, Martin:

Ein Feuer entsteht nicht einfach so. Es wird aufgebaut. Schicht für Schicht. Und dafür brauchst du zwei Dinge – die die meisten durcheinanderwürfeln:

Zunder und Anzündholz.



Zunder ist das feine Zeug. Trockene Fasern, Birkenrinde, aufgezupftes Gras. Damit fängst du die Flamme oder Glut ein.

Anzündholz sind kleine Hölzer in verschiedenen Dicken. Damit baust du die Flamme zum Feuer auf.

Klingt simpel?

Ist es auch. Wenn du es einmal verstanden hast.

Und damit du es wirklich verstehst – nicht nur so halb – habe ich alles in einen Ratgeber gepackt. Mit Bildern, Videos und einer klaren Schritt-für-Schritt-Anleitung.

? **[Zunder und Anzündholz: Wo liegt der Unterschied?](#)**

PS: Gleich am Anfang findest du ein Kurzvideo, in dem ich den Unterschied in unter 60 Sekunden erkläre. Schau da mindestens mal rein.

Interessant:

Der Winter ist durch.

Kein Wetterbericht weiß das früher als die Hummel, der Bärlauch und die ersten Knospen.

Schaue dir das Video hier an und schick es jemandem, der das auch gerade braucht. ?

[Finde auch hier das Video auf Instagram.](#)

Ausrüstung:

Letzte Woche. Erster richtig langer Tag draußen nach dem Winter.

Rucksack gepackt, Kinder geschnappt, los.

Und dann – mitten im Wald – stolpert der Kleine. Knie aufgeschlagen, Blut, Geschrei.

Ich greife ins Seitenfach und denke: "Da war doch was..."

War auch was. Ein Pflaster. Eins. Halb aufgerissen. Von letztem Herbst.

Das war der Moment, in dem ich wusste: Mein Erste-Hilfe-Set braucht dringend ein Update.

Also habe ich mich unter der Woche hingesezt und alles durchforstet. Und mich gefragt: Selber zusammenstellen oder fertiges Set kaufen?

Meine Antwort: beides.

Ich habe mir das Outdoor-Erste-Hilfe-Set von Purahelp geholt (95 Teile, [Link zum Shop](#)). Weil ich auch mit Gruppen draußen bin, brauchte ich etwas Größeres.



Was mich überzeugt hat: wasserdicht verpackt, nicht zu eng gepackt (lässt sich erweitern), und es sind ein Beatmungstuch und ein Einweg-Tourniquet dabei.

Dazu habe ich mein Zecken-Set, Allergietabletten, Schmerztabletten und ein richtiges Tourniquet reingelegt.

Fertig. Damit bin ich happy.

Übrigens: Nur etwa die Hälfte aller Leute nimmt überhaupt ein Erste-Hilfe-Set mit in den Wald. Gehörst du dazu?

? [Erste-Hilfe-Set: zusammenstellen und anwenden](#)

Im Ratgeber zeige ich dir auch, wie ein Druckverband funktioniert und was ein Tourniquet ist.

Bild:



Siehst du sie?

Schau genau hin.

Noch genauer.

Da sitzt eine Spinne auf dieser Baumrinde. Und sie ist so verdammt gut getarnt, dass ich sie fast übersehen hätte.

Wäre ich nicht auf die Knie gegangen und hätte genauer hingeschaut – keine Chance.

Und genau das ist der Punkt, Martin:

Die spannendsten Entdeckungen passieren nicht im Vorbeigehen. Sie passieren, wenn du langsamer wirst. Wenn du dich hinkni???. Wenn du den Blickwinkel wechselst.

Diese Spinne hat sich über Jahrtausende perfektioniert, um unsichtbar zu sein. Farbe, Muster, Körperhaltung – alles abgestimmt auf die Rinde.

Und du? Ich lade dich für diese Woche ein:

Geh raus, such dir einen Baum und geh mal auf Augenhöhe mit der Rinde. Knie dich hin, schau genau hin.

Ich wette, du findest mehr als du denkst.

Das war's von mir für diese Woche, Martin.

Eine Hummel, eine Spinne, ein Pflaster und ein bisschen Feuer.

Klingt wie der Anfang eines schlechten Witzes – ist aber einfach mein Alltag.

Und ich glaube, das ist auch gut so.

*In wilder Verbundenheit,
Martin*

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>